

Департамент общего и дополнительного образования
Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья № 91»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 Л.Н.Лицова

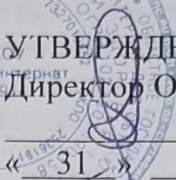
« 25 » 08 2022 г.

Протокол методического совета № 1

от « 25 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ОГКОУ «Школа-интернат №91»

 И.В. Платонов

« 31 » 08 2022 г.

Приказ № 33а от « 31 » 08 2022 г.

Протокол педсовета № 1

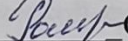
от « 26 » 08 2022 г.

**Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Адаптированная физическая культура»
для слепых детей
дошкольных групп
на 2022-2023 учебный год**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МО

воспитателей дошкольных групп

Руководитель МО  О.Г.Романова

Протокол № 1 от « 25 » 08 2022 г.

Составитель:

Лопухова Любовь Александровна,
учитель физической культуры

Ульяновск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса "Адаптивная физическая культура" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования воспитанников с ОВЗ, адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для слепых детей.

Рабочая программа по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» (далее "АФК") детализирует и раскрывает содержание ФГОС НОО для детей дошкольного возраста с ОВЗ в вариативной части, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития дошкольников средствами коррекционного курса, в соответствии с целями изучения курса «АФК».

Главной целью АФК является максимально возможная самореализация слепых детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств, и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция детей с патологией зрения к нормам и правилам жизни здоровых людей.

Основные задачи:

- **образовательные:** расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основы адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.
- **развивающие:** позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии слепых детей с проблемами в состоянии здоровья, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены. Изменения должны корректировать основной дефект - компенсацию за счет сохранных функций и структур ЦНС;
- **коррекционные:** привитие интеграционных и других ценностей адаптивной физической культуры (например: эффективно формирующиеся двигательные качества у детей с ограниченными возможностями способствуют рациональной организации своего стиля жизни проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении к цели и др.).
- освоение характерных для адаптивной физической культуры социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, и т.п.)

- расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности.
- повышение уровня качества жизни детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.
- **воспитательные:** приобщить слепых детей с проблемами в состоянии здоровья и интеллектуальными нарушениями к здоровому образу жизни, воспитать у них основы лечебной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

Общая характеристика коррекционного курса

Слепые дошкольники, осваивая содержание курса «Адаптивная физическая культура», получают возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере. Воспитанники научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слепых детей будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Слепые воспитанники получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У воспитанников будет повышаться положительная самооценка.

Слепыми воспитанникам будет доступно освоение общих упражнений: простых строевых, общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; упражнений для глаз; лечебно - коррегирующих упражнений: упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины, для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие сохранных анализаторов

Слепые дошкольники, выполняя упражнения, научатся владеть своим телом, совершенствовать основные физические качества, координировать движения, согласовывать свои движения, их темп с командой, дифференцировать движения по степени мышечных усилий. У них будет формироваться правильная осанка, походка, развиваться компенсаторные возможности средствами физической культуры.

Слепые воспитанники приобретут опыт саморегуляции движений в процессе выполнения упражнений разного вида. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, компенсаторные возможности.

АФК предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят

потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Основные содержательные линии программы

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

Программа включает следующие разделы:

1. Адаптивная физическая культура (теоретические знания)
2. Общие упражнения
3. Лечебно-корректирующие упражнения
4. Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Среди слепых дошкольников в последние годы увеличилось количество детей с сочетанной патологией (спастика, ЗПР, умственная отсталость, нарушение эмоционально-волевой сферы, аутичные проявления, ДЦП, нарушение слуха, речи и т.д.). Контингент учащихся с комплексным дефектом усложняет работу педагога по реализации программы и может требовать индивидуального подхода, а также дублирования содержания на II-м и III-м годах обучения. Поэтому программный материал распределяется по годам обучения.

В связи с этим из общего числа часов учебного плана отводится два часа на изучение состояния физических качеств ребенка по адаптированным нормативам. Полученные данные уточняются в процессе длительного наблюдения за ребенком на занятиях и во внеурочное время. Материалы обследования дают возможность педагогу составить индивидуальный перспективный план усвоения программного материала, комплектование групп по характеру нарушений и с учетом возраста и года обучения, исходного уровня физического развития.

Реализация программы предусматривает всестороннее медицинское психолого-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Трудности организации учебно-воспитательного процесса в коррекционных учреждениях осложняют реализацию главного принципа комплектования групп АФК. В комплектуемые группы должно входить 5-6 человек (с учетом возраста, степени и характера зрительного и физического нарушения, исходного уровня физической подготовленности ребенка, медицинского прогноза протекания болезни, наличие навыка пространственной ориентировки).

Основной формой организации АФК в детском саду являются подгрупповые занятия, проводимые в неполной группе, на которых, путем использования подбора специальных методик, осуществляется индивидуальный подход, в зависимости от характера вторичных отклонений, от степени поражения зрения и пр.

Реализация программы по АФК предусматривает активное участие воспитателей, родителей в закреплении и автоматизации освоенных знаний по формированию правильной осанки, правильной позы, движений и т.д.

Методы, принципы и приемы реализации программы

Методы обучения:

- фронтальный;
- групповой;
- практический;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- активные методы обучения;
- метод индивидуальных заданий

Приёмы обучения:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, психогимнастика, тренинги).
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приёмы психотерапии).
- информационно-обучающие.

Принципы обучения:

- сознательность и активность,
- доступность
- систематичность и последовательность,
- наглядность,
- прочность,
- индивидуализация.

Использование образовательных технологий

В настоящий момент в дошкольном образовании применяют самые различные педагогические технологии обучения. На занятиях по АФК используются следующие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии: формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает в себя создание экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры; рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся; эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы; реализации модульных образовательных программ и просветительской работы с родителями и способствует формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.
- игровые технологии: игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования воспитанников к учебной деятельности.

Место коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану ОГКОУ "Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91" коррекционный курс «АФК» изучается в средней (4-5 лет) и старшей (6-7лет) группах по 1 часу в неделю (36 часов в год).

Ценностные ориентиры содержания коррекционного курса

Содержание коррекционного курса «АФК» направлено на воспитание относительно здоровых, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у дошкольников укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. При дефектах зрения возникают вторичные отклонения в физическом и интеллектуальном развитии и двигательной подготовке детей, отмечается нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма. Систематический дефицит движений приводит к

снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности детей.

В силу особенностей психофизического развития дошкольников физическое воспитание (в том числе и АФК) имеет свою специфику - направлено на коррекцию различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей. На занятиях АФК, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями), что очень важно для слабовидящих детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Программа обеспечивает достижение воспитанниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;
- проявлять познавательный интерес и активность на занятиях; - использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты

- способность понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья;
- умение дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- знание простых подвижных игр, и правил их проведения;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача (самостоятельно или с помощью педагога)
- выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (самостоятельно или с помощью педагога);
- умение принимать правильную осанку
- умение организовывать и выполнять упражнения с помощью педагога;

- знания о назначении различных видов простых тренажеров;
- умение занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- умение выполнять упражнения на простых тренажерах.

Содержание коррекционного курса

Средняя группа (4-5л)

Лечебная физическая культура (теоретические знания)

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

Общие упражнения

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов по показу и с элементами самостоятельности. Общеразвивающие упражнения с предметами по показу и с элементами самостоятельности. Подвижные игры.

Лечебно-корректирующие упражнения

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для формирования мышц стопы по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для совершенствования зрительных функций по показу и с элементами самостоятельности.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Упражнения на развитие координационных способностей по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения на развитие выносливости по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения на развитие ловкости по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для развития моторики рук по показу и с элементами самостоятельности. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций по показу и с элементами самостоятельности.

Старшая группа(6-7л)

Лечебная физическая культура (теоретические знания)

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

Общие упражнения

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов по показу и самостоятельно. Общеразвивающие упражнения с предметами по показу и самостоятельно. Подвижные игры.

Лечебно-корректирующие упражнения

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины по показу и самостоятельно. Упражнения для формирования мышц стопы по показу и самостоятельно. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов по показу и самостоятельно. Упражнения для совершенствования зрительных функций по показу и самостоятельно.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Упражнения на развитие координационных способностей по показу и самостоятельно. Упражнения на развитие выносливости по показу и самостоятельно. Упражнения на развитие ловкости по показу и самостоятельно. Упражнения для развития моторики рук по показу и самостоятельно.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

образовательного процесса

Методические пособия для учителя

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией. Учебно-методическое пособие. Москва Просвещение, 2002
5. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). Москва, Просвещение 2002
6. Восстановительные методы лечения: Н. А. Федоренко — Москва, Эксмо, 2008 г.- 688 с.
7. Лечебная физическая культура в детском возрасте: А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур — Москва, Речь, 2007 г.- 472 с.
8. Лечебная физическая культура: Под редакцией В. А. Епифанова — Санкт-Петербург, Медицина, 2004 г.- 592 с.
9. Лечебная физкультура: И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова — Москва, Феникс, 2010 г.- 352 с.

Дидактические материалы

- «Упражнения с мягкими модулями»
- «Игровые упражнения в сухом бассейне»
- «Упражнения с мячами и мячиками»
- «Упражнения с физиороллами»
- «Фитбол – чудо мяч»
- «Пальчиковая гимнастика»
- «Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»
- «Показания и противопоказания к физическим упражнениям»
- «Улучшение зрения по методу доктора Уильяма Г. Бейтса»
- «Методика проведения занятий и специальные упражнения для глазных мышц»
- «Упражнения для профилактики зрительного утомления»
- «Методика проведения занятий и специальные упражнения для глазных мышц»

«Подвижные игры для детей с нарушенным зрением, направленные на коррекцию осанки»

«Гимнастика для глаз»

«Схемы офтальмотренажеров»

«Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости»

«Упражнения для развития устойчивости к утомлению глаз»

Нестандартное оборудование

Следовые дорожки, массажные коврики, «сухие бассейны» из каштанов, морских камешков, песка, наборы вкладышей и т.п

Интернет-ресурсы

1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;
2. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
3. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
4. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Приложения

1. Способы контроля и оценивания образовательных достижений воспитанников
2. Контрольно-измерительные материалы
3. Мониторинги
4. Календарно-тематическое планирование

Приложение 1

Способы контроля и оценивания образовательных достижений дошкольников Формы и средства контроля

| Способы | Виды | Методы и средства | Формы |
|---|---|---------------------------------------|--|
| Внешний (осуществление контроля преподавателем) Взаимный (осуществление контроля учащимся над товарищем) | Стартовый Текущий Периодический Финишный | Выполнение упражнений Устный опрос | Индивидуальные Групповые Фронтальные Парные |

Формы подведения итогов реализации программы

Праздники, конкурсы, викторины, соревнования и т.д.

Критерии оценки

Диагностика проводится в виде выполнения физических упражнений. По полученным результатам определяется уровень сформированности умений, знаний и навыков каждого ребенка, и оцениваются по 5 уровням:

I уровень – низкий (ребёнок выполняет до 20% задания) 1-3 балла

II уровень – ниже среднего (ребёнок выполняет от 21% до 40% задания) 4-6 баллов

III уровень – средний (ребёнок выполняет от 41% до 60% задания) 7-9 баллов

IV уровень – выше среднего (ребёнок выполняет от 61% до 80% задания) 10-12 баллов

V уровень – высокий (ребёнок выполняет от 81% до 100% задания) 13-15 баллов

При оформлении полученных материалов, на каждого ребенка составляется карта обследования. Данные обследования заносятся в таблицу.

Контрольно-измерительные материалы по коррекционному курсу АФК

| № | Названия разделов | Упражнения для определения сформированности умений и навыков |
|----|---|---|
| 1. | Адаптивная физическая культура (теоретические знания) | Правильное дыхание. Правильная осанка. |
| 2. | Общие упражнения | Ходьба на носках, пятках. ОРУ "Веселая зарядка" |
| 3. | Лечебно-корректирующие упражнения | Упражнения "Кобра", "Качели". Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы. Зрительная гимнастика "Проследи, не шевелясь" |
| 4. | Упражнения коррекционно-развивающей направленности | Упражнение "Повтори не ошибись" (координация движений). Упражнение "Цапля" (выносливость, равновесие). Упражнения для развития моторики рук "Переложил за 10 сек" |

Приложение 3

**Мониторинг
отслеживания результатов физического развития
воспитанников дошкольной группы ОГКОУ «Школа-интернат № 91»
за 2022- 2023 год**

Учитель: Лопухова Л.А.

| № | Фамилия, имя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | итого | уровень |
|-------|-----------------|---|---|---|---|---|-------|---------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| Ср.бб | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Уровни | | | | | |
| «высокий» | | | | | |
| «выше среднего» | | | | | |
| «средний» | | | | | |
| «ниже среднего» | | | | | |
| «низкий» | | | | | |
| Количество человек | | | | | |